

保 健
便 り

ヘルスインフォメーション

Health Information

問い合わせ先

健康増進課 ☎(32)8905

募 集

健康推進員を募集します あなたの力を健康づくりに活かしてみませんか

健康寿命の延伸を図るには、健康を増進し疾病を予防することが重要です。そこで、市は健康な暮らしを守るため、自分と家族の健康づくりから地域の健康づくりにつなげられるよう、市民の皆さんと協働した健康づくり活動を行うための健康推進員の養成講座を開催します。健康推進員とは、市民のリーダーとして行政と一緒に健康づくりを担うボランティアです。

市民の皆さんの健康づくりを支援する「健康推進員」になり、「健康しもつけ21プラン」を市内全域に普及・推進を図る活動をしてみませんか。

■定員 30名

■募集要件 健康づくりに関心があり、地域において健康推進員として活動できる方

■養成講座の日程と内容

① 7月4日(月) ゆうゆう館
午前9時～午後3時(予定)

- ・地域の健康づくりについて
 - ・健康推進員の役割について
 - ・コミュニケーションづくり
- ※弁当代実費

- ② 7月11日(月) ゆうゆう館
午前9時～正午(予定)
- ・生活習慣病について
 - ・高血圧予防のための食生活
- ③ 8月2日(火) ゆうゆう館
午前9時～11時30分(予定)
- ・運動の効果・必要性・習慣づくりのコツ
 - ・運動の実践
- ④ 8月23日(火) ゆうゆう館
午前または午後
9月8日(木) きらら館
午前中
9月15日(木) ゆうゆう館
午前中
- (いずれか1回の参加になります)
- 健康づくり教室に参加してみましょう
- ⑤ 9月28日(水) ゆうゆう館
午前9時～11時30分
- ・地域の健康づくりについて考えてみましょう。

■申込み期限 6月20日(月)

相 談

「こころの健康相談」

ストレス社会と言われる現代社会では、「こころの健康」が大きな社会問題としてクローズアップされています。

「眠れない、食欲が落ちた、体や頭が重い」など、誰にも相談できずにつらい思いをしている方はいませんか？

精神科医が対応する「こころの健康相談」を実施します。相談することで、今のつらさが少しでも軽くなればと思います。

ぜひ、ご利用ください。

■日程

5月10日(火)、7月5日(火)

午後2時～4時

■場所 ゆうゆう館

■相談員 精神科医

■料金 無料

※予約制です。相談日の一週間前までにご連絡ください。

※相談日以外でも随時保健師が相談をお受けします。

子育て巡回相談

子育てに関する様々な悩みや心配ごとの相談を実施します。

子育て支援センターつくし

■日程 5月18日(水)

※奇数月に実施予定。

■時間 午前9時～11時

■相談員 心理士・保育士

■会場 子育て支援センターつくし(ゆうゆう館内)

子育て支援センターみるく

■日程 5月23日(月)

※奇数月に実施予定。

■時間 午前9時～11時

■相談員 心理士・看護師・保育士

■会場

子育て支援センターみるく

(わかば保育園内)

※「みるく」を初めて利用される場合には、防犯対策のために入館者登録(名札代)310円がかかります。

※子育て支援センターでは、随時保育士が相談をお受けしています。